

## Impressum und Kontakt:

Weitere Informationen zur Klimabilanz-Studie Tiefkühlkost erhalten Sie auf der Homepage des Deutschen Tiefkühlinstitut e.V. [www.tiefkuehlkost.de](http://www.tiefkuehlkost.de)

Deutsches Tiefkühlinstitut e.V.  
Reinhardtstraße 18a · 10117 Berlin  
Mail: [infos@tiefkuehlkost.de](mailto:infos@tiefkuehlkost.de)



Die Klimabilanz-Studie wurde in Zusammenarbeit mit dem Öko-Institut e.V. erstellt.



## Wussten Sie schon dass...

... beispielsweise bei Gemüse nur zwei-drei Stunden von der Ernte bis zur Schockfrostung vergehen? Spinat & Co. werden also super frisch in den Kälteschlaf versetzt.

... in Tiefkühlgemüse wesentlich mehr Vitamine stecken, als in „frisch“ gekauften Gemüse, das schon einige Tage in der Frischeabteilung des Supermarktes oder zuhause in der eigenen Küche gelagert wurde?

... Tiefkühlen eine besonders schonende Form der Haltbarmachung von Lebensmitteln ist – ohne Zugabe von Konservierungsstoffen?

... Tiefkühlkost auch deshalb so praktisch und beliebt ist, weil man es nach Belieben portionieren kann?

... Tiefkühlkost praktisch saisonunabhängig ist? Saisonal verfügbare Lebensmittel können das ganze Jahr über angeboten werden. Sie sind immer verfügbar und der Preis ist auch der gleiche.

... Tiefkühlprodukte ohne Qualitätseinbußen über einen längeren Zeitpunkt gelagert werden können?

... Tiefkühlkost eine deutlich kürzere Zubereitungszeit hat als Lebensmittel, die nicht aus der Tiefkühlung kommen?

... das Tiefkühlsortiment dank seiner Vielzahl an Produkten für jeden Geschmack etwas zu bieten hat?

... Tiefkühlware gleich Nettoware ist? Bei Tiefkühlgemüse gibt es beispielsweise keine Putzabfälle!

... Tiefkühlkost auch deshalb so praktisch ist, weil sie in verschiedenen Packungsgrößen oder als so genannte Pellets angeboten wird, die ein Portionieren gerade nach Bedarf ermöglichen?

... die Hersteller auf den Verpackungen verlässliche Angaben zur Vor- und Zubereitung der Produkte machen? Damit ist der Erfolg in der Küche garantiert!

... Tiefkühlfrische Lebensmittel auf Vorrat dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel unnötig im Müll landen?



Das Deutsche Tiefkühlinstitut mit Sitz in Berlin ist die Kommunikations- und Informationsplattform der deutschen Tiefkühlwirtschaft. Gegründet im Jahr 1956 zählt das Deutsche Tiefkühlinstitut rund 180 Mitglieder aus der gesamten Tiefkühlkette: von der Herstellung, über den Vertrieb bis hin zum Verkauf tiefgefrorener Lebensmittel an die Privathaushalte und die verschiedenen Bereiche der Außer-Haus-Verpflegung. Zu den Unternehmen zählen bedeutende Firmen in Deutschland sowie aus dem Ausland, sofern diese im deutschen Markt tätig sind.

# TIEFKÜHLKOST UND KLIMASCHUTZ



# TIPPS UND TRICKS

## FÜR EINEN KLIMASCHONENDEN UMGANG MIT TIEFKÜHLKOST

- Die Unternehmen der Tiefkühlbranche engagieren sich schon seit Jahren in Sachen Klimaschutz. Das Öko-Institut hat in einer Studie genauer untersucht, wie viele Treibhausgasemissionen entlang des Produktlebensweges von unterschiedlichen Tiefkühlprodukten entstehen.
- Die Tiefkühlwirtschaft in Deutschland ist bemüht, die klimaschonenden Prozesse in den Unternehmen noch weiter zu verbessern. Auf Basis der Studie werden so genannte Bilanzierungsregeln erstellt, damit möglichst viele Unternehmen ihre Umweltauswirkungen messen und vergleichen können.
- Die Studie hat außerdem gezeigt, dass auch der Verbraucher einen Beitrag zum Klimaschutz leisten kann. Dazu hat das Deutsche Tiefkühlinstitut „Tipps und Tricks“ zusammengestellt.



## Einkauf

- Planen Sie Ihren Speiseplan sorgfältig und kaufen Sie bewusst ein – Das spart unnötige Anfahrtswege und schont die Umwelt.
- Kaufen Sie nur die benötigten Lebensmittel. Die Tiefkühltruhen der Hersteller lagern die Produkte länger und energieeffizienter als die Geräte in den Haushalten.
- Legen Sie tiefgekühlte Produkte erst zum Ende des Einkaufes in Ihren Einkaufswagen und bringen Sie sie auf dem schnellsten Wege in die heimische Tiefkühltruhe.
- Verwenden Sie für den Transport nach Hause Kühltaschen. Wenn Sie die Produkte anschließend direkt in das Gefrierfach legen, sparen Sie so Energie.

Und vielleicht...  
...nutzen Sie für den Einkauf  
auch mal das Fahrrad  
anstelle des Autos.



## Lagerung im Haushalt

- Legen Sie die gekaufte Tiefkühlware möglichst schnell in das Gefrierfach. Denn angetaute Tiefkühlprodukte erhöhen den Energieverbrauch des Gefriergerätes.
- Öffnen Sie Kühlgeräte immer nur kurz zur Entnahme der Lebensmittel.
- Tauen Sie die Geräte regelmäßig ab. Beachten Sie dabei unbedingt die Hinweise des Geräteherstellers.
- Lassen Sie Speisereste immer erst abkühlen, bevor diese eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## Zubereitung

- Lassen Sie Tiefkühlkost je nach Produkt im Kühlschrank auftauen. Das verkürzt die Zubereitungszeit.
- Achten Sie auf die Zubereitungsempfehlungen auf der Verpackung. Bei Tiefkühlbrötchen muss zum Beispiel der Backofen in der Regel nicht vorgeheizt werden.
- Erwärmen Sie kleinere Mengen in der Mikrowelle.
- Auf jeden Topf passt ein Deckel: Verwenden Sie beim Zubereiten von Speisen einen Deckel und nutzen Sie die richtige Topf- und Herdplattengröße. Das spart Energie. Die Nachwärme von Herdplatten kann zudem zum Warmhalten dienen.
- Größere Mengen können energieeffizienter zubereitet werden. (Nutzen Sie zum Beispiel bei der Zubereitung von zwei Tiefkühlpizzen einen Ofen.)



## Auswahl des Gefriergerätes

- Achten Sie beim Kauf von Gefriertruhen und Kühlschränken mit Gefrierfach auf die Energieeffizienz der Geräte (Effizienzklassen A+++ oder A++). Wegen der geringeren Nutzungskosten (Stromverbrauch) lohnt sich häufig der höhere Anschaffungspreis.
- Achten Sie bei der Wahl des Gefriergerätes auf die richtige Größe (angemessen sind ca. 60 Liter pro Person).
- Vermeiden Sie es, Ihre Gefriergeräte neben Wärmequellen aufzustellen.
- Belüften und entlüften Sie Gefriergeräte ausreichend.
- Die Temperatur in Kühl- und Gefriergeräten sollte nicht zu tief eingestellt sein. Bei Kühlgeräten ca. fünf Grad im Durchschnitt und bei Tiefkühlgeräten ca. -20 Grad.
- Lassen Sie nur volle Spülmaschinen laufen oder verwenden Sie gegebenenfalls die Funktion „halbe Beladung“ oder nutzen Sie die Sparfunktion.

**Hilfe bei der Wahl des richtigen Gefriergerätes  
bekommen Sie hier: [www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)**